


ROAD TO LONDON





Secondo appuntamento con gli atleti olimpionici campani. Questa volta tocca al canottiere di Vico Equense. Il 21enne proveniente dal Circolo Nautico Stabia, fucina di campioni che ha formato anche i fratelli Abbagnale

# MARIO PAONESSA BABY BOOM

E' il pupillo dello sport napoletano, l'atleta campano più giovane ad aver ottenuto il pass per i Giochi. Ora lavora per conservare il posto conquistato in Nazionale nel 'Quattro senza'. «Ho bloccato le prenotazioni per Londra di parenti e amici. Non crederò ai miei occhi finché non sarò in barca»

di **Rino Dazzo**

**L'**enfant prodige del canottaggio napoletano è un ragazzo di 21 anni dai modi garbati e dalla simpatia travolgente. Mario Paonessa, da Vico Equense, è il più giovane tra gli sportivi partenopei ad aver conquistato la qualificazione ai Giochi di Londra. Il pass è arrivato a settembre grazie al terzo posto ottenuto nel 'Quattro senza' agli Europei di Plovdiv, anche se Mario – inguaribile scaramantico – ancora non ci crede: «La concorrenza è nutrita, in Italia nel canottaggio c'è una tradizione fortissima», dice. «Solo nella mia categoria ci sono 16 atleti di livello assoluto, devo lottare per difendere il posto all'Olimpiade

che mi sono guadagnato. Questa sarebbe la mia prima esperienza in una competizione così importante, ci tengo tantissimo a non lasciarmi sfuggire quest'occasione. Ecco perché continuo a lavorare sodo, a fare sacrifici. La pressione che sto sopportando in questi mesi è indescrivibile, ma sono pronto a tutto». Cresciuto nel Circolo Nautico Stabia sotto la guida attenta di Antonio La Padula, il tecnico che accompagnò nelle loro imprese i fratelloni Abbagnale, Paonessa è tesserato attualmente per le Fiamme Gialle ed è allenato da Franco Cattaneo. «La sinergia tra un preparatore e un atleta deve essere totale, altrimenti gli obiettivi da raggiungere saranno sempre lontani. Per quanto mi riguarda, non ci sono segreti.

## **SCARAMANTICO**

Da buon napoletano anche Mario Paonessa ha i suoi riti propiziatori: non radersi prima di gareggiare ed evitare di assistere ad altre gare il giorno della finale. Le ragioni dietro queste consuetudini? Pura e sana scaramanzia

## ROAD TO LONDON



I fratelloni Abbagnale e Ciccio Esposito come modelli

### LA SCUOLA DI CASTELLAMMARE

**O**riginario di Vico Equense, cresciuto al Circolo Nautico Stabia, Mario Paonessa è uno degli ultimi esponenti della scuola di Castellammare, uno dei massimi serbatoi del remo campano ed italiano. Fondato nel 1921, il Circolo ha visto crescere al suo interno alcuni tra i più grandi atleti del canottaggio nazionale. Il pensiero corre subito ai fratelloni Carmine e Giuseppe Abbagnale, ma come dimenticare il fratello minore, Agostino, il

coraggioso Antonio Dell'Aquila e soprattutto il pluridecorato Ciccio Esposito, vanto dello sport stabiese, capace di conquistare ben nove titoli mondiali nel corso della sua carriera.



Nel canottaggio bisogna lavorare, allenarsi per sfondare. Io ho iniziato a 15 anni a farlo in maniera professionale. Sono stato lontano da casa, svegliandomi prestissimo la mattina, rinunciando a svaghi ed affetti. E quest'anno sarà ancora più dura. Ripeto, io al posto che mi sono guadagnato tengo parecchio. A Londra ci sarò». Con quale obiettivo? «Fare proclami non serve a nulla. L'importante è dare tutto quello che si ha e provare a fare una grande gara. Prima di ogni appuntamento mi vengono alla mente le parole di un grande atleta che per me è fonte continua d'ispirazione, Lorenzo Carboncini (argento nel 'Quattro senza' a Sidney 2000, 11 medaglie mondiali all'attivo, ndr). Mi ha detto che bisogna avere solo obiettivi a breve termine da

conquistare di volta in volta. Il mio ora è quello di arrivare a Londra, poi di essere protagonista. Ad altro non penso».

Da buon napoletano, e da superstizioso conclamato, Paonessa ha un vezzo tutto particolare: «La sera prima delle gare evito di farmi la barba. È una sciocchezza, ne sono consapevole, ma ogni volta mi ha portato bene». E non finisce qui: «Il giorno della finale cerco di non guardare altre gare, in particolare evito di osservare i vincitori. Perché? Non so spiegarlo. Come si dice: non è vero, ma ci credo». Anche per questo, per il momento, sono bloccate tutte le prenotazioni per l'Inghilterra da parte di familiari ed amici: «Molti mi chiedono quando sono in programma le gare, dove e come procurarsi i biglietti,



ma per adesso sto fermando tutti. Non si sa quello che può succedere nei prossimi mesi. Naturalmente, una volta arrivata l'ufficializzazione della mia presenza ai Giochi, spero che la mia famiglia mi segua. Il sostegno dei miei cari è sempre stato molto importante per me». Anche il rapporto con i compagni di squadra è fondamentale. In Nazionale, Paonessa si è integrato alla perfezione con il gruppo che, assieme a lui, darà l'assalto in estate ad una medaglia olimpica: «Quando si vive insieme per quaranta giorni, cioè la durata media di un ritiro, quando si condividono sedute, percorsi, esperienze in maniera così profonda è impossibile non costruire amicizie durature. Tra di noi ci aiutiamo, cerchiamo di incoraggiarci l'un l'altro, negli allenamenti

come in gara. Quando c'è un compagno in difficoltà, è dovere di tutti moltiplicare le energie per aiutarlo e lavorare anche per lui. Siamo una squadra, sotto ogni punto di vista. Da soli non si va da nessuna parte se non c'è la collaborazione dei compagni». Proprio così, ma

la buona sorte in qualche maniera va incanalata. Potrebbe bastare presentarsi col barbone per fare un figurone in finale. Non è vero, ma ci credo.

### COL COLTELLO FRA I DENTI

Pur avendo fatto parte dell'equipaggio del "Quattro senza" che ha ottenuto il pass per Londra, Paonessa non è ancora certo di prendere parte alle Olimpiadi. La concorrenza è agguerrita e le riserve verranno sciolte solo con le effettive convocazioni per i Giochi. Il giovane canottiere lotterà per restare a bordo del suo equipaggio, ma il più - per fortuna - oramai è fatto

## I NUMERI

# 0

Le Olimpiadi a cui ha partecipato Mario Paonessa. Il giovane canottiere della Penisola Sorrentina, del resto, è alle fasi iniziali della sua carriera

# 4

Il "Quattro senza" è una delle barche di punta del canottaggio: così sono definite le imbarcazioni in cui ogni atleta aziona un solo remo. Non c'è il timoniera

# 15

Gli anni in cui Paonessa ha iniziato a praticare il canottaggio in modo professionale. Ma anche i "concorrenti" per un posto in Nazionale ai Giochi di Londra

### PALMARES

#### CAMPIONATI MONDIALI

6° 2010 Karapico 4 senza

10° Bled 2011 4 senza

#### CAMPIONATI EUROPEI

10° Brest 2009 2 senza

4° Montemor 2010 4 senza

3° Plovdiv 2011 4 senza